



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (1)



„Lieber Klaus, das Achtsamkeitstraining zur Stressreduktion war für mich goldrichtig und ich bin über die Erfahrungen und Erlebnisse in dieser Zeit des Kurses sehr, sehr dankbar. Der Stille Tag und die Abschlussrunde haben mich tief innen berührt und meinen Entschluss täglich zu üben gefestigt. ...

Nochmals großen, innigen Dank für die sorgfältige Vorbereitung und so gut und vor allem konsequent angeleiteten Module. Der Raum um zu Lernen und zu Wachsen war immer da und gab mir die Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Nachhinein: Der Kurs war g e f ü h r t von Jemanden der sich selbst f ü h r e n lässt und wach im Hier&Jetzt zu Hause ist.“

E. A. (8-Wochen MBSR-Kurs) (April 2016)

„Aus der Perspektive eines mehrmonatigen Abstandes zu den Kurseinheiten, war der MBSR Kurs von Klaus sehr nachhaltig. In besonders schweren Situationen, in denen ich früher sehr emotional reagiert hätte, besann ich mich auf die Übungen, die wir im Kurs gelernt hatten, und stellte fest, dass herausfordernde Gespräche in ruhiger Atmosphäre geführt werden konnten, die auch das Gegenüber überraschte. Wenn ich morgens 10 bis 15 Minuten in Stille sitze, gibt mir das Kraft für den ganzen Tag. Auch das meditative Gehen übe ich immer wieder auf dem Weg zur Arbeit. Danke, Klaus, für Deine kompetente und gleichzeitig sehr entspannte Führung durch die 8 Wochen. Prädikat: sehr wertvoll!“

G. P. (8-Wochen MBSR-Kurs) (Juli 2016)

„Darüber gelesen, eigene Gedanken gemacht, ausprobiert – ACHTSAMKEIT. Dank des MBSR-Kurses hat der Begriff Gestalt angenommen, hat sich mit Leben und Erleben gefüllt. Wenn ich mich jetzt im Alltag dazu entscheide, Dinge bewusst und aufmerksam zu tun, gehen sie mir leichter und effektiver von der Hand. Das Wahrnehmen und Beobachten von Gedanken und Gefühlen bedeutet, mich selbst besser kennen zu lernen. Und je besser ich mich und meine wahren Bedürfnisse kenne, desto bewusster kann ich agieren, anstatt zu reagieren. Mir täglich Zeit zu nehmen um in die Stille der MEDITATION zu gehen, ist für mich zu einer wichtigen Ressource geworden! Danke für die liebevolle Unterstützung und die wunderbare Betreuung, die mir geholfen haben, ins Tun zu kommen und dran zu bleiben!“

C. S. (8-Wochen MBSR-Kurs) (August 2016)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (2)



„Für mich war es wertvoll neue und unterschiedliche Formen der Achtsamkeitspraxis kennenzulernen und regelmäßig strukturiert zu üben. Eine wichtige Grundlage v.a. für die Motivation war die Unterstützung der Gruppe. Aber auch das Lernen mit und durch die Gruppe war sehr wichtig. So konnte ich über den Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmern auch zu meinen Empfindungen, Gefühlen und Erfahrungen finden und kann sie heute besser wahrnehmen.“

M. F. (8-Wochen MBSR-Kurs) (August 2016)

„Ich habe in diesem Kurs gelernt das Leben einzuatmen, Momente intensiv wahrzunehmen und in Kontakt mit mir und meiner Umwelt zu sein. Ein schöneres Geschenk kann ich mir selbst nicht machen. Dabei gilt meine große Dankbarkeit dem Kursleiter Klaus, der mit viel Liebe, Engagement und Achtsamkeit durch diese 8 Wochen führt. Es ist spürbar wie sehr er für diese Thematik brennt.“

C. F. (8-Wochen MBSR-Kurs) (August 2016)

„Der von Klaus angeleitete MBSR-Kurs war eine große Bereicherung auf meinem spirituellen Weg. Die einfühlsame Art des Unterrichts, die sinnigen Geschichten im richtigen Augenblick, die Sprünge in andere Perspektiven und Denkmuster, die Art und Weise wie uns die Gedankenwelt manipuliert, wurden von Klaus sehr professionell und lebhaft mit Beispielen demonstriert, um innere Einsicht der Themen zu bekommen. Klaus schafft es eine heterogene Gruppe zusammen zu fügen. Der „Tag der Stille“ bleibt mir ebenfalls in Erinnerung.

Der MBSR-Kurs führte dazu, dass ich trotz Praxis zahlreiche Dinge bewusst und achtsam mache. Die Welt der Emotionen, Gedanken und Gefühlen und die Verbindung zum Körper wurde erneut ins Bewusstsein gerufen. Im Endeffekt ist man Herr über seinen Geist, statt dass der Geist in all seinen Facetten die Oberhand hat. Loslassen, das Leben, leben lassen, statt zu glauben zu entscheiden. Und den Augenblick als solches in seiner Unmittelbarkeit wahrnehmen – im Hier und Jetzt.

Klaus ist selbst ein Suchender, ein profunder Kenner der Materie über MBSR weit hinaus und das macht den Kurs so wertvoll. VIELEN DANK noch einmal für alles und weiterhin viel Erfolg auf dem spirituellen Weg!“

M. E. C. (8-Wochen MBSR-Kurs) (Oktober 2016)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (3)



„Diese 8 Wochen sind eine wirkliche Bereicherung und lassen das eigene Leben und das Verhalten achtsam werden. Jeder sollte diese Wochen machen!!“

R. E. (8-Wochen MBSR-Kurs) (August 2016)

„Für mich war der MBSR Kurs der erste dieser Art, und ich war erstaunt, welche positive, gedanklichen Veränderungen in einem so kurzen Zeitrahmen erzielt werden können. Primär interessierte mich der Kurs um seine "Gedankenspielchen", welche einem das eigene Gehirn oft auferlegt, ein bisschen mehr unter Kontrolle zu bekommen. In meinem individuellen Fall ging es mir speziell auch um sogenannte psychische Krankheiten, wie Depressionen oder/und Angststörungen.

Man erkennt mit der Zeit immer mehr Muster, welche einem in diese Krankheiten treibt, und diese gilt es, durch achtsames Beobachten der Gedanken und Welt so gut es geht zu minimieren, oder im besten Falle sogar abzustellen.

In den 8 Wochen nahm ich viele Tipps diesbezüglich mit, konnte viele Erfahrungen im Thema "mind control" und Meditation sammeln und obendrein belebte Klaus das ganze mit seiner sehr professionellen, ruhigen und auch zum Teil individuell gestalteten Kursleitung.

Die City Stille war obendrein eine richtige Wohlfühl-Loase.

Zusammenfassend kann ich diesen Kurs nur jedem ans Herz legen. Für mich war es bestimmt auch nicht der letzte!"

L. W. (8-Wochen MBSR-Kurs) (November 2016)

„Klaus Kirchmayr leitet einfühlsam durch die Module des MBSR-Kurses und begleitet die Teilnehmer/Innen durch Impulse und wunderbare Texte. Die Skripten sind fantastisch aufbereitet. Luxuriös finde ich das Vor- und Nachgespräch. Diese Wochen waren für mich ein Geschenk, von dem auch mein Umfeld profitiert. Der Blick auf mich selbst und mein Leben hat sich verändert. Der Tag der Stille war ein Höhepunkt! Ich hoffe, dass sich viele Menschen dieses Geschenk machen.“

G. R. (8-Wochen MBSR-Kurs) (März 2017)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (4)



„Du warst in den 8 Wochen ein authentischer, professioneller und aufmerksamer Begleiter.“

J. K. K. (8-Wochen MBSR-Kurs) (Oktober 2016)

„Klaus, dich erlebe ich in Bezug zum MBSR-Kurs äußerst authentisch, kompetent, gut vorbereitet, herzverbunden, achtsamst, stimulierend, erfrischend, wohlwollend, ernst in der Sache, glaubwürdig. Danke für diese sympathische Anleitung des Kurses!“

L. W. (8-Wochen MBSR-Kurs) (März 2017)

„Lieber Klaus, ein herzliches DANKE für deine sehr achtsame Begleitung beim MBSR-Kurs und auch noch ganz besonders für die Zeit, die du dir für das Nachgespräch genommen hast. Bei mir hat der Kurs vieles losgetreten und das hat auch sehr damit zu tun, dass in diesen Kurs so viel eingeflossen ist - wunderbare Theorie, die mir zum Teil altbekannt war, aber erst in diesem Kontext konnte sie ihre Wirkung voll entfalten!

Ich weiß nicht, wie die Konzepte von MSBR-Kursen an sich sind, aber die Mischung bei dir war für mich gerade richtig und hat mich in meinem persönlichen Lernen sehr viel weitergebracht. Ich warte nun schon auf den Brief, den du mir bald zusenden wirst und will dir auch dafür danken, eine unglaublich feine Gelegenheit, mit mir so ganz direkt in Kommunikation zu treten!

Klaus, du hast einen so tollen Weg eingeschlagen, der so vielen Menschen wichtige Impulse bringt, danke von Herzen dafür!“

E. J. (8-Wochen MBSR-Kurs) (März 2017)

„Ich bin sehr dankbar, dass ich dieses spannende und großartige Thema ACHTSAMKEIT mit dir, lieber Klaus, näher kennenlernen durfte. Du bist ein sehr einfühlsamer, kompetenter und beschwingter Lehrer und lebst vor, was es heißt, achtsam im Hier und Jetzt zu leben.

Du führst deine Kurse sehr gut vorbereitet und vermittelst klar und verständlich die Inhalte, die Module sind voller Abwechslung, immer spannend und die von dir ausgewählten Texte zeugen von einem tiefen Wissen. Ich konnte bei dir tief in die Achtsamkeit eintauchen und du schaffst es, dass sich die KursteilnehmerInnen von Anfang an bei dir wohl fühlen. Ich durfte von deinem Kurs viel Achtsames ins tägliche Leben mitnehmen und fühle mich damit bereichert und aufgefordert mit neuen Augen durchs Leben zu gehen, Tag für Tag. Ein großes DANKE nochmals!“

B.D. (8-Wochen MBSR-Kurs) (Juni 2017)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (5)



„Lieber Klaus!

Danke für den wirklich tollen Kurs - er ging leider viel zu schnell zu Ende! Danke auch dafür, dass du den Kurs so interessant und mit soviel Herz gestaltet hast - ich könnte dir Stunden lang zuhören!

Ich habe wirklich sehr viel für mich mitnehmen können - auch von den anderen Kursteilnehmern, die - so wie ich finde - sich ebenfalls sehr geöffnet haben und somit einige sehr intensive Gespräche dabei waren, welche mir auch teilweise sehr nahe gingen.

Dies war auch für mich der erste Kurs, wo sich meine Freude auf die nächste Kurseinheit von Mal zu Mal immer mehr steigerte (meist war es umgekehrt, die Euphorie ließ meist nach).

Ich habe in diesen Wochen wirklich sehr viel gelernt - zwischenmenschliches, aber vor allem sehr viel Neues über mich - und wie „einfach“ das Leben auch sein kann!

Ich wünsche dir ... jedenfalls alles Gute und ganz viel Erfolg - ich finde du bist wie geschaffen für diese Art von Kursen, DIR nimmt man das einfach total ab (wenn du verstehst was ich meine) - danke, dass ich dich kennenlernen durfte!!!!“

S.L. (8-Wochen MBSR-Kurs) (November 2017)

„Klaus Kirchmayr öffnet dir einen Raum - und du findest wieder ein Stück mehr zu dir selbst. Er arbeitet achtsam, professionell, sich selbst wohltuend zurücknehmend und gleichzeitig in jedem Augenblick präsent. Für mich waren es wertvolle "8 MBSR-Wochen", die ich gut nutzen konnte, in denen ich in einer tollen Gruppe viel (auch über mich) gelernt habe und mich verändert habe.“

W.P. (8-Wochen MBSR-Kurs) (November 2017)

„Achtsamkeitscoaching in der perfekten Dosierung. Gut ins Leben integrierbar. Ich habe sehr viel über mich und für mich gelernt. Die Übungen sind einfach.“

H.K. (8-Wochen MBSR-Kurs) (November 2017)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (6)



"Lieber Klaus, ich wollte mich noch einmal für deine feinfühlig und fürsorgliche Begleitung durch den MBSR-Kurs bedanken! Der Tag der Stille war wie ein Urlaub für mich - ganz wunderbar so liebevoll eingebettet zu sein und „es“ einfach machen lassen zu können, weil man weiß, dass da jemand ist, der sich um alles ganz wunderbar kümmert. ..."

(S.G. 8-Wochen MBSR-Kurs, Mai 2018)

„Es gibt Kurse, an denen nimmt man teil, sie bereiten einem für eine Weile Freude und dann vergisst man dennoch auf das im Kurs Erlernte. Aber dann gibt es Kurse, die von Anfang an komplett anders sind, da spürt man das große Engagement des Kursleiters, der unwahrscheinlich viel Zeit und Kraft in die jeweiligen Kurseinheiten investiert. So dass die Teilnehmerinnen und die Teilnehmer nur mehr in den Bann gezogen werden, sich mit der Philosophie des MBSR tatkräftig auseinanderzusetzen. Meditation muss man in das tägliche Leben integrieren, gefolgt von vielen kleinen Übungen, selbst das bei roter Ampel stehen kann nur mehr als Chance gesehen werden, immer wieder nimmt man das liebevoll zusammengestellte Kurshandbuch zur Hand und rekapituliert die eine oder andere Übung. Ja, man ist nicht mehr die Person, die man vor dem Besuch des Kurses war, man lernt viel beim Klaus Kirchmayr und hofft, dass die Wege mit ihm sich wieder einmal kreuzen.“

(E.S. 8-Wochen MBSR-Kurs, Mai 2018)

„Lieber Klaus!

Heute möchte ich DIR gerne aus tiefstem Herzen DANKE sagen. Ich konnte in den letzten Wochen so viel lernen, erfahren, mein Herz öffnen und in mich selbst eintauchen. ... Und ich weiß, dass ich das zu sehr großem Teil DIR, deiner kompetenten, einfühlsamen und herzlichen Art (als Kursleiter & Mensch Klaus) zu verdanken haben. Während des Kurses und v.a. auch am Tag der Stille (der ein „highlight“ für mich war) fühlte ich mich getragen von DIR.

Dir gelingt es, dieses wunderbare Thema „Achtsamkeit“ mit sehr viel Herz, Humor & Sanftheit authentisch weiterzugeben.

Ich bin unendlich froh & dankbar, dass ich DIR begegnen durfte. ... DANKE, für deine „Präsenz des Herzens“!“

(C.L. 8-Wochen MBSR-Kurs, Juni 2018)



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (7)



"Lieber Klaus,

Du machst so eine tolle Arbeit, ich möchte Dir gerne ein paar Zeilen schreiben, über die Du, wenn Du möchtest gerne für deine Homepage/Facebook frei verfügen kannst:

Fast jeden Montag war ich auf dem Weg zum Kursabend unter Zeitdruck und mindestens mäßig gestresst, um noch pünktlich anzukommen. Besonders stressig waren der erste und der letzte Kursabend. Aber wie ich durch die Achtsamkeitspraxis damit umgehen und mit jedem Schritt auf meinem Weg ein Stück davon hinter mir lassen konnte: ein himmelweiter Unterschied! Am ersten Abend abgehetzt, verschwitzt, nervös. Am letzten Abend ruhig, entspannt, leicht. Jeder Schritt weich, jeder Atemzug bewusst, ganz in meinem Tempo!

Klaus Kirchmayrs Achtsamkeitsansatz hat für mich genau gepasst. Gänzlich mit dem Boden auf den Füßen. Er bricht alles, was ich bisher in Bezug auf die Relation Stress und Entspannung sowie Meditation gelernt habe auf das Wesentliche herunter. So macht er die Achtsamkeitspraxis zu etwas, das wirklich jedem gelingen kann, der sich darauf einlassen möchte, sein Sein in der Welt zum Positiven zu verändern und seine Umwelt dabei mitzunehmen. Er selbst verkörpert das am besten.

Nicht nur deswegen ist er ein wahrhaft guter Lehrer. Sein Kurs ist sehr fundiert, gut strukturiert, sehr verständlich und man hört ihm unglaublich gerne zu. Er geht auf jeden Teilnehmer ein, holt sie dort ab, wo sie stehen, geduldig, verständlich, nimmt den Menschen sehr genau wahr und schenkt Allen auch über die Kursabende hinaus ausreichend Zeit, um Dinge zu besprechen.

Ich habe ihm so viele Aha-Momente zu verdanken, wie sonst nur meinen Kindern!"

(A.S. 8-Wochen MBSR-Kurs, Oktober 2018)

"Lieber Klaus

Die 8 Wochen waren sehr bereichernd für mich und für meine persönliche Weiterentwicklung. Ich durfte sehr viel Neues über mich erfahren und bin sehr angetan von der breiten Palette an Achtsamkeits-Möglichkeiten die du uns aufgezeigt hast. Mit deinem Skriptum hast du mir auch ein Handwerkzeug mitgegeben, wo ich jederzeit nachlesen kann und mir neue Impulse holen kann.



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (8)



Ich fand deine persönliche Art und Weise wie du das

- Thema Achtsamkeit lebst & vermittelst,
- Menschen mit deinen Worten berührst & motivierst und
- auf jeden individuellen Kursteilnehmer eingehst

sehr bewundernswert. In der Achtsamkeit hast du deine Berufung gefunden und das vermittelst du auch mit Begeisterung!

Den Achtsamkeitskurs mit dir kann ich jedem nur wärmstens empfehlen.

Vielen Dank für diese wertvolle Zeit.

(S.S. 8-Wochen MBSR-Kurs, Oktober 2018)

GLÜCK IST, WENN DEINE GEDANKEN, DEINE WORTE UND DEIN TUN IM EINKLANG SIND (Mahatma Gandhi)

Lieber Klaus,

zugegebenermaßen war ich bei unserem Vorgespräch etwas skeptisch, was mir denn so ein MBSR-Kurs in der Gruppe überhaupt bringen soll, wenn ich doch bereits das Buch von Jon Kabat-Zinn gelesen habe und es ja nun grundsätzlich auch für mich alleine zu Hause umsetzen könnte. Aufgrund von Neugierde habe ich mich dann aber doch dafür entschieden und kann jetzt zwei Wochen nach Kursende sagen, dass es die beste Entscheidung meines Lebens war. Warum?

ICH HABE DURCH DICH,

- durch deine Bewusstmachung und dein Vorleben von Achtsamkeit im Alltag,
- durch deine wertschätzende Haltung,
- durch deine druck- und wertfreie Art,
- durch deine für mich perfekte Struktur,
- durch deine wöchentlichen Impuls-E-Mails,
- durch den Austausch mit dir und der Gruppe,
- durch deine generellen Anregungen (Zitate, Gedichte, Geschichten) im Kurs,
- durch dein breitgefächertes Wissen und
- durch deinen unermüdlichen Einsatz mir zu lehren, dass der wissenschaftliche Ansatz von Meditation zwar große Relevanz hat, doch das „ins Tun kommen“ erst den eigentlichen Wert ausmacht,

WIEDER MEHR ZU MIR SELBST GEFUNDEN.



Was sagen ehemalige KursteilnehmerInnen (9)



Ich bin viel präsenter als vorher und kann Dinge, die ich nicht ändern kann bzw. die eben gerade so sind, wie sie sind, besser annehmen und einfach mal so sein lassen. Ich bin nicht nur mehr ziel- und lösungsorientiert, ich lebe jetzt viel öfter einfach den Moment, ohne ihn zu bewerten. Ich bin nicht mehr so streng mit mir selbst, ich gehe liebevoller und selbstfürsorglicher mit mir um und tue ich es einmal nicht, dann erkenne ich es zumindest, beobachte es und „verzeihe“ mir.

Es fühlt sich so was von gut, es ist unglaublich heilsam und die Integration/Implementierung von Achtsamkeit/Mediation in meinem Leben ist mit Abstand das Beste, was ich jemals für mich entdeckt habe. Es erfüllt mich völlig und ich bin gespannt, was da noch alles kommen wird, denn das ist ja erst der Anfang. Und deshalb werde ich weiterhin die stille Beobachterin in meinem Leben sein und mich auf jeden Moment immer wieder neu darauf einlassen.

Aus diesen genannten Gründen kann ich jedem Menschen, der sich etwas Gutes tun will, den MBSR-Kurs bei dir wärmstens empfehlen und möchte mich an dieser Stelle noch einmal herzlich für alles bedanken.

Liebe Grüße

(R.M. 8-Wochen MBSR-Kurs, Oktober 2018)

Lieber Klaus,

ich habe mich während der gesamten achtwöchigen Kurszeit sehr wohl und gut betreut gefühlt. Deine wertschätzende Art gegenüber den TeilnehmerInnen war immer präsent und dadurch hast du einen sicheren Rahmen geboten, in dem man sich gerne für neue Erfahrungen geöffnet hat. Durch meine langjährige Meditationspraxis haben sich in meinem Tun Muster und Techniken verfestigt, die ich durch die zahlreichen Impulse, die du immer wieder gegeben hast, erkennen und hinterfragen konnte. Insofern war die Teilnahme für mich ein voller Erfolg und ich danke dir sehr herzlich für die professionelle Betreuung.

Obwohl ich das alleinige Praktizieren in der Regel bevorzuge, war es eine interessante Abwechslung, sich mit anderen TeilnehmerInnen des MBSR-Kurses austauschen zu können, wozu es reichlich Gelegenheit gab. Dies öffnet und bereichert die eigene Perspektive für die unendliche Vielzahl an Möglichkeiten, wie Menschen Erfahrungen machen, wahrnehmen und verarbeiten.

Danke für alles und freundliche Grüße

(L.K. 8-Wochen MBSR-Kurs, Dezember 2018)